NUEVO COLECCIONABLE

Hoy: actividades de lectoescritura

SANDWICHERA SÁNDWICH MAX
práctika
S/ 49.90
CÓD.: 20009753 | STOCK: 100 UDS.
• POTENCIA: 750W
• PLACAS CON REVESTIMIENTO ANTIADHERENTE
• PIES ANTIDESLIZANTES
ADQUIÉRELO EN KIOSCOS
GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES

el Popular

Lunes 14 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.872 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

FALLECIÓ MARIO VARGAS LLOSA A LOS 89 AÑOS Y RODEADO DE SU FAMILIA EN LIMA

ADIÓS A UN GIGANTE DE LAS LETRAS

El autor de Conversación en La Catedral y La ciudad y los perros deja un legado inmenso a la literatura mundial. Sus restos serán incinerados y no habrá ninguna ceremonia pública. PÁGINA 4

SACÓ LA GARRA

'U' volteó el partido a Melgar, ganó 4-1, y solo le separa un punto del líder. PÁG. 10

ESTÁ ILUSIONADA

Pamela López dice que Paul Michael le hace sentir bien. PÁG. 7

UNA DE ELLAS RECIBIÓ CINCO DISPAROS EN LA CABEZA Y FALLECIÓ

Acribillan a dos mujeres

✚ La otra señora está grave en el hospital.
✚ Sicarios también acabaron a balazos con vida de perrito que intentó defender a féminas en el Callao.

Carlos Lara


EL ATAQUE A LAS MUJERES OCURRIÓ EN PLENO ESTADO DE EMERGENCIA EN LIMA Y CALLAO.

Sigue imparable la ola de violencia en la capital en pleno estado de emergencia que, a la luz de los hechos, no es más que un saludo a la bandera.

Ayer, en el pasaje Mendoza del asentamiento humano San Judas Tadeo, en el Callao, dos mujeres fueron acribilladas a plena luz del día y en presencia de varios testigos. Se sabe que el ataque fue cerca cerca de las 4:00 p.m., cuando Rosario Sandoval, quien se ganaba la vida vendiendo cerveza en su casa, fue baleada por criminales, quienes le disparon cinco veces en la cabeza al intentar esconderse en otro ambiente de su vivienda.

La otra mujer, identificada como Gloria, quien era una vecina, resultó herida por la balacera cuando pretendió impedir el ingreso de los criminales al negocio.

Los sicarios, según los vecinos, tampoco tuvieron piedad con ella y con igual sangre fría le descerrajaron varios disparos.

En su caso, los proyectiles la dejaron grave y se encuentra en UCI en el Hospital Daniel Alcides Carrión, donde fue llevada junto a la dueña del negocio de cerveza, quien más bien llegó cadáver.

LA MASCOTA

En la escena de la tragedia también se pudo ver el cuerpo ensangretado de un perro, que, dicen los vecinos, trató de defender del cobarde ataque a las mujeres, pero también fue baleado y murió en segundos.

Uno de los vecinos señaló que la casa, donde sucedió el crimen, “estaba amenazada”. Tras el ataque llegaron efectivos de la Policía Nacional y de la Marina de Guerra, quienes cercaron la zona donde se perpetró el atentado, lo cual generó la indignación de los vecinos.

“Recién ahora vienen, que han matado a una persona”, reclamaron los lugareños. También manifestaron que en la zona no hay alumbrado público, ni cámaras de videogilancia, lo cual lo convierte en una lugar inseguro, abandonado por las autoridades.

Y AGREDEN A CONDUCTOR QUE SE RESISTIÓ

Roban camioneta


ATRACO A CARGO DE ENMASCARADOS OCURRIÓ EN LOS OLIVOS.

Delincuentes enmascarados robaron una camioneta estacionada la madrugada de ayer en el distrito de Los Olivos.

Los criminales llegaron a bordo de otra camioneta, descendieron rápidamente con los rostros cubiertos y armados. Uno de ellos se dirigió al conductor, le apuntó con una pistola y le exigió que entregara un canguro que llevaba consigo. Al mostrar resistencia, el agraviado recibió una patada en la pierna que lo hizo caer al suelo. Otro delincuente subió al asiento del conductor y arrancó la camioneta para huir.

Según información policial, el modus operandi de estos asaltantes es utilizar camionetas de lujo para movilizarse rápidamente y no levantar sospechosas mientras roban vehículos y cometen sus fechorías. (Freddy Walker)

EN PUERTA DE EDIFICIO EN MONTERRICO

Asaltan a pareja


NADIE SE SALVA DE LA OLA DELINCUENCIAL.

No hay lugar seguro en Lima. Una pareja fue asaltada en la puerta un edificio en la urbanización Tambo de Monterrico en Surco. Según las imágenes de América Noticias, los ladrones llegaron en una camioneta y se detuvieron frente al edificio cuando la pareja bajaba del auto. En cuestión de segundos, dos sujetos descendieron del vehículo y uno de ellos encañonó al hombre para robarle su celular, billetera y reloj. Su pareja, en medio del pánico, corrió hacia la recepción del edificio para refugiarse.

el Popular
Lunes 14 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.872
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

DELINCUENTES LE DISPARARON PORQUE NO QUISO ENTREGARLES EL DINERO

Acribillan a vigilante de gaseosas por resistirse robo

✚ Víctima esperaba el pago de una bodega en Chorrillos.

Freddy Walker

Un vigilante fue asesinado por delincuentes tras recibir tres balazos en la cuadra 5 de la avenida San Pedro, en Chorrillos.

La víctima, identificada como José Huamán (50), trabajaba como agente de seguridad para una empresa distribuidora de gaseosas.

El ataque sucedió la tarde del último sábado cuando el camión repartidor llegó hasta una bodega para entregar un pedido. Tras dejar el producto, la víctima esperaba el pago del comerciante.

Fue en esos momentos que el vigilante fue interceptado por dos delincuentes que llegaron a bordo de una motocicleta para perpetrar el atraco.

FORCEJEÓ CON LADRONES

El hombre se negó a entregar un morral que contenía el dinero recaudado por las ventas del día produciéndose un forcejeo, por lo que atacantes actuaron sin piedad disparándole a quemarropa tres veces

Luego de cometer el asesinato, los criminales se llevaron el morral con el dinero y huyeron al instante a bordo de la moto



VÍCTIMA SE ENFRENTÓ A LADRONES.



Se investiga

Agentes de la Depincri de Chorrillos iniciaron las investigaciones para ubicar a los asesinos. Las cámaras de seguridad serán claves para obtener una pista de los criminales.

Tras ser baleado, los compañeros de la víctima intentaron auxiliarlo durante algunos instantes, incluso suplicaban que alguien llame a la ambulancia.

Sin embargo, la gravedad de las heridas dificultaron la ayuda, por lo que luego de unos minutos, José Huamán falleció.

Los vecinos de Chorrillos exigen seguridad en el distrito.



CHOFER RESULTÓ HERIDO.

EN SAN MARTÍN Y CRIMINAL GRABA VIDEO

Disparan a conductor

Un chofer de bus de transporte público de la empresa Translicsa fue atacado a balazos por un extorsionador en el cruce de las avenidas El Sol de Naranjal y Eucaliptos, en el distrito de San Martín de Porres, la noche del último sábado.

El delincuente grabó el momento exacto cuando disparó al conductor y difundió el video por medio de las redes sociales. "Pónganse al día porque la próxima se le va a matar. Te lancé el papelito, así que llama", se escucha en el video

Los pasajeros que se encontraban dentro del bus llamaron de inmediato a los agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP), quienes trasladaron al chofer al hospital Sergio Bernales y se conoció que está estable.

EN CORTO



POLICÍA CAPTURA A BANDA DE EXTORSIONADORES

Tras una persecución en el distrito de Puente Piedra, la Policía capturó a cuatro extorsionadores acusados de atacar dos negocios de manera simultánea en dicho lugar. Los detenidos son venezolanos y fueron indentificados como Edwin Silva Gómez, Javier Orellana Linares, y los hermanos Ismael y Moisés Sojo Blanco, integrantes de la banda Los malditos de San Martín.



LADRÓN MALOGRA CITA ROMÁNTICA EN MIRAFLORES

Un delincuente interrumpió una cita romántica en el parque Juan Carossio, en el Malecón de Miraflores. El sujeto le arrebató el teléfono celular a una chica cuando estaba con su pareja, pero poco le duraría su fechoría, pues sus movimientos eran seguidon por el serenazgo, que lo atrapó rapidamente. El delincuente fue identificado como Kevin Castillo Vargas.



ACTUABA DE NOCHE Y USABA MASCARILLA PARA NO SER IDENTIFICADO.

ASALTABA Y VIOLABA A PASAJERAS

35 años de prisión para El Monstruo de Chincha

CHINCHA. El Juzgado Penal Colegiado de Chincha condenó a 35 años de prisión al mototaxista César Laura Félix, alias el Monstruo de Chincha. El sujeto fue sentenciado por el delito de violación sexual y robo agravado en contra de una estudiante de 19 años.



El individuo fue detenido el pasado 21 de agosto, era intensamente buscado, tenía en las comisarías de Chincha Alta, Pueblo Nuevo y Grocio Prado denuncias por asalto y violación a pasajeras que subían en su mototaxi y a quienes las amenazaba con una pistola. Actuaba de noche y se ponía mascarilla para no ser identificado.

Una de sus víctimas, una estudiante, hizo la denuncia a la Policía, que lo capturó en una hora. Tras ser identificado y detenido, el depravado afrontó el proceso. Estuvo siete meses en prisión preventiva hasta ser condenado.

GOLPEARON A COMENSALES

Asaltan chifa en SMP

Mientras degustaban deliciosos platos, comensales fueron víctimas de un asalto en un chifa en la zona de San Diego, en San Martín de Porres.

Seis ladrones irrumpieron en el local y realizaron disparos al aire para intimidar a los comensales, entre los que se encontraban mujeres, niños y adultos mayores.

Los ladrones se llevaron celulares, carteras, joyas y dinero en efectivo. Algunas personas fueron golpeadas por demorar en entregar sus objetos personales.



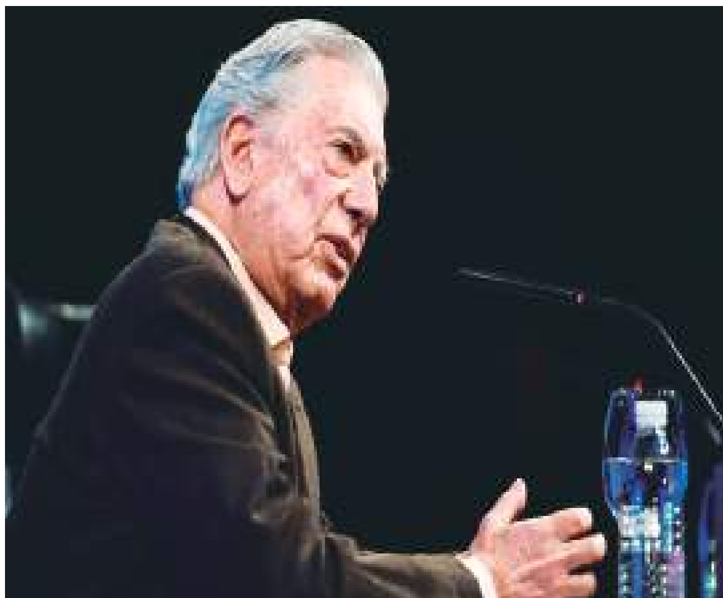
POLICÍA CAPTURÓ A CUATRO SUJETOS.

Tras huir en un automóvil, cuatro delincuentes fueron capturados por la Policía y se les encontró armas de fuego. Los que iban en la moto, huyeron.

LA LITERATURA PERUANA Y MUNDIAL ESTÁ DE LUTO

Falleció Mario Vargas Llosa

✚ Su hijo Álvaro anunció que restos serán incinerados y que no habrá ninguna ceremonia pública.


VIDA DEL PREMIO NOBEL DE LITERATURA SE APAGÓ A LOS 89 AÑOS EN NUESTRA CAPITAL.

El escritor nacional Mario Vargas Llosa, uno de los más destacados de la literatura en lengua española y ganador del Premio Nobel de Literatura, falleció ayer en Lima a la edad de 89 años.

Según un comunicado emitido por sus hijos, el autor murió rodeado de su familia y en un ambiente de paz. La noticia marca el final de una vida dedicada a las letras y deja un legado literario que trascenderá generaciones.

De acuerdo con el mensaje firmado por Álvaro, Gonzalo y Morgana Vargas Llosa, el escritor disfrutó de una existencia "larga, múltiple y fructífera".

En el texto, los hijos del autor expresaron su pesar por la pérdida, pero también señalaron que encuentran consuelo en la obra que su padre deja como herencia para sus lectores en todo el mundo.

El comunicado detalla que no se llevará a cabo ninguna ceremonia pública para despedir al autor. La familia ha decidido respetar las instrucciones que Mario Vargas Llosa dejó antes de su fallecimiento. En este sentido, sus restos serán incinerados probablemente hoy, cumpliendo con su última voluntad.

Nobel de Literatura

El reconocimiento internacional llegó en 2010, cuando fue galardonado con el Premio Nobel de Literatura, un hito que lo consolidó como uno de los grandes escritores de la historia. En su discurso de aceptación, Vargas Llosa destacó el poder de la literatura para transformar la realidad y fomentar la libertad.

EN ESTRICTO PRIVADO

Los hijos del escritor también solicitaron privacidad en este momento de duelo, indicando que desean despedirse de él en un entorno íntimo, acompañados únicamente por familiares y amigos cercanos.

Este pedido subraya el deseo de la familia de mantener la solemnidad y el respeto en torno a la partida de una figura tan influyente.

Cabe resaltar que la muerte de Mario Vargas Llosa representa una pérdida significativa para el mundo de las letras. Reconocido como uno de los máximos exponentes del llamado "Boom Latinoamericano", el autor peruano dejó una huella imborrable en la literatura universal.

Su obra, que abarca novelas, ensayos y piezas teatrales, ha sido traducida a múltiples idiomas y ha influido en generaciones de escritores y lectores. (Omar Lozano).


RECHAZO MASIVO AL GOBIERNO DE DINA BOLUARTE SE MANTIENE.

APROBACIÓN DE DINA BOLUARTE

Apenas alcanza un 4%, según encuesta

La desaprobación a la presidenta de la República, Dina Boluarte, y a miembros de su Gabinete ministerial, continúan en ascenso, según reveló la última encuesta de Datum.

Según dicho estudio, para inicios del segundo trimestre del 2025, año pre electoral, el rechazo a la gestión de la jefa de Estado se ubica en 94 %, mientras que solo un 4 % la aprueba.

En cuanto a popularidad de los ministros de Estado, el presidente del Consejo de Ministros, Gustavo Adrianzén, tiene 82 % de desaprobación y 5 % de aprobación.

En lo que respecta al alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, el 57 % de encuestados en la capital desaprueba su gestión. (O.L.)


PARTIDO DE ANIBAL TORRES QUEDÓ AFUERA DE LAS PRÓXIMAS ELECCIONES.

PARTIDO DE ANÍBAL TORRES, ENTRE OTROS

Rechazan su inscripción

Tres partidos políticos no lograron inscribirse en el Registro de Organizaciones Políticas (ROP) del Jurado Nacional de Elecciones (JNE) y no podrán participar de los comicios del 2026.

Las agrupaciones en mención son Resurgimiento Unido Nacional (RUNA), Unidad Popular (UP) y Adelante Pueblo Unido (APU) y fueron sancionadas con las resoluciones número 159-2025-JNE, 160-2025-JNE y 161-2025-JNE.

Con esta decisión, el Pleno del JNE reafirmó que la inscripción provisional, a la cual se querían acogerse Ciro Gálvez (RUNA), Duberlí Rodríguez (UP) y Aníbal Torres (APU), ya no está vigente, ya que el artículo 96 de la Ley Orgánica de Elecciones (LOE) quedó tácitamente derogado. (O.L.)

INVESTIGAN A LUCIANA LEÓN

Levantan su secreto


CONTINÚA INVESTIGACIÓN A EX CONGRESISTA DEL APRA.

El Poder Judicial autorizó levantar el secreto bancario de la excongresista Luciana León como parte de la investigación preparatoria que se le sigue por una supuesta vinculación con la organización criminal Los intocables ediles de La Victoria.

El juez Juan Carlos Checkley declaró "fundado" el requerimiento que hizo la Segunda Fiscalía Suprema Transitoria Especializada en Delitos cometidos por Funcionarios Públicos el 10 de abril del 2024, para que se ejecute está medida respecto a la ex legisladora y otras nueve personas vinculadas a este caso.

El magistrado determinó que la medida solicitada es idónea, necesaria y proporcional, ya que reúne suficientes razones que la justifica tiene para lograr recabar los datos que aclaren los hechos incriminados que son de interés público. (O.L.)

ADMITE LA PROPIA MUNICIPALIDAD DE LIMA SOBRE DONACIÓN DE EE.UU.

Locomotoras y vagones de López Aliaga presentan fallas

✚ El 80% de máquinas requieren correctivos para funcionar en Lima.



DONACIÓN FUE GESTIONADA POR LÓPEZ ALIAGA TRAS UN CORREO ENVIADO POR CALTRAIN EN NOVIEMBRE DE 2024.

La Municipalidad Metropolitana de Lima (MML) confirmó que parte de los 93 vagones y 20 locomotoras donados por la operadora estadounidense Caltrain presentan fallas que requerirán mantenimiento correctivo y adaptaciones técnicas menores antes de ser integrados al sistema ferroviario nacional, como dijo en su momento el alcalde Rafel López Aliaga.

Según un informe técnico emitido por la Oficina de Servicios Generales de la MML, 70% de las locomotoras y más del 80% de los vagones cuentan con estructuras sólidas y funcionales, pero necesitan intervenciones para garantizar su operatividad.

"En particular, el 70% de las locomotoras y más del 80% de los vagones presentan estructuras sólidas y funcionales, con fallas que pueden ser corregidas mediante mantenimiento correctivo y adaptaciones técnicas menores", señala el documento sobre las fallas técnicas (O.L.).



Llegan de California

Cabe precisar que la donación fue ofrecida por Península Corridor Joint Powers Board-Caltrain, el sistema de trenes de cercanías del Área de la Bahía de San Francisco, California.

EN CORTO

SE INAUGURA EL PARQUE PARRAL 4 TRAS 30 AÑOS

Después de 30 años en el olvido, el parque número 4 de la urbanización El Parral, en Comas, fue inaugurado oficialmente como un renovado espacio recreativo para niños, jóvenes y adultos. La transformación del lugar, realizada en coordinación con los dirigentes vecinales y los propios vecinos de la zona, marca un antes y un después en la historia de esta comunidad del norte de Lima. Según informó la municipalidad, la obra fue ejecutada en tan solo cinco días. (O.L.).

POR MANTENIMIENTO DE PLATAFORMA

Suspenden venta de entradas a Machu Picchu



SE ESPERA QUE LA ADQUISICIÓN DE ENTRADAS SE NORMALICE EN LAS PRÓXIMAS HORAS

La adquisición de entradas para visitar sitios arqueológicos, museos y el Santuario Histórico de Machu Picchu estuvo interrumpida debido a un proceso de mantenimiento en la Plataforma Nacional de Gobierno Digital (PNGD), donde opera el sistema "Tu Boleto".

Se indicó que este trabajo forma parte de un proceso programado de actualización de seguridad, destinado a mejorar el funcionamiento de la plataforma que gestiona la venta de boletos de ingreso a espacios culturales administrados por el Estado.

Si bien el tiempo de inactividad es reducido, puede generar inconvenientes para quienes intenten comprar entradas durante ese intervalo.



FIESTA PARA SALVAR VIDAS.

DEL 26 DE ABRIL AL 3 DE MAYO EN TODO EL PAÍS

Vacunarán casa por casa

Del 26 de abril al 3 de mayo del 2025, el Ministerio de Salud (Minsa) realizará la Semana de Vacunación en las Américas (SVA) a nivel nacional, con la finalidad de cerrar brechas de vacunación en la población, especialmente a aquellas que se encuentran dispersas, excluidas o en situación vulnerable como comunidades alto andinas, amazónicas, migrantes y aquellas zonas de difícil acceso, informó el portafolio del sector. En ese sentido, se tomarán las previsiones para ampliar los horarios de atención y los puntos de vacunación, fijos o móviles, además de los existentes en los establecimientos de salud. Asimismo, se considera a las brigadas de vacunación para captar transeúntes y la vacunación casa por casa. Así, el Perú vivirá la fiesta de la vacunación que protege y salva vidas.

SEGUNDA VEZ QUE EE.UU. ENTREGA DELINCUENTES EXTRANJEROS A BUKELE

Otros 10 migrantes deportados llegan a cárceles de El Salvador

✚ En marzo ya había enviado a 250 miembros de Mara Salvatrucha y Tren de Aragua.

SAN SALVADOR. Estados Unidos deportó a El Salvador a 10 migrantes, a los que acusa de pertenecer a las pandillas salvadoreña Mara Salvatrucha (MS-13) y Tren de Aragua, de Venezuela, anunció ayer el secretario de Estado, Marco Rubio. El anunció ocurrió tras la reunión en Washington entre los presidentes de EE.UU., Donald Trump, y El Salvador, Nayib Bukele, para tratar sobre seguridad y migración. “La pasada noche 10 criminales de ls organizaciones terroristas internacionales MS-13 y el Tren de Aragua llegaron a El Salvador”, anunció Rubio en su cuenta de X. En marzo, más de 250 migrantes fueron expulsados de EEUU. y enviados a El Salvador, en su mayoría bajo acusaciones sin pruebas de pertenecer a las pandillas MS-13 y el Tren de Aragua, consideradas por Washington como organizaciones “terroristas”.


SEGÚN EL GOBIERNO DE TRUMP, SE TRATA DE DELINCUENTES DE ALTO VUELO.

EN CORTO

CHINA EXIGE A EE.UU. CORREGIR SUS ERRORES

PEKÍN. China pidió ayer a Estados Unidos que “suprima completamente” sus aranceles recíprocos, después de que Washington anunciara una exención para teléfonos, ordenadores y otros productos electrónicos. “Instamos a Estados Unidos (...) a dar un gran paso para corregir sus errores, suprimir completamente la práctica errónea de los aranceles recíprocos y volver al camino correcto del respeto mutuo”, afirmó un portavoz del Ministerio de Comercio en un comunicado.

MACRON PROPONE MEDIDAS FUERTES CON MOSCÚ

Piden obligar a Rusia a acabar guerra con Ucrania


SEGÚN MACRON, SOLO RUSIA QUIERE SEGUIR CON EL CONFLICTO ARMADO.

PARÍS. El presidente francés, Emmanuel Macron, afirmó ayer que se necesitan “medidas fuertes” para obligar a Rusia a aceptar un alto el fuego, tras un bombardeo ruso que dejó más de 30 muertos en la ciudad ucraniana de Sumi. “Todo el mundo lo sabe: esta guerra fue iniciada únicamente por Rusia”, escribió Macron en X. “Y hoy está claro que solo Rusia elige continuarla, con un flagrante desprecio por la vida humana, el derecho internacional y los esfuerzos diplomáticos del presidente [estadounidense Donald] Trump”, añadió. “Se necesitan medidas fuertes para imponer un alto el fuego a Rusia”, continuó el dirigente de centroderecha.

PAMELA LÓPEZ

"ES UNA PERSONA BONITA Y ME HACE SENTIR BIEN"

✚ Trujillana habló por primera vez sobre su romance con joven cantante Paul Michael.
✚ Lloró al recordar problemas legales que tiene con Cueva.

Omar Lozano


PAMELA LÓPEZ ESTÁ DISFRUTANDO DEL AMOR CON SU NUEVA PAREJA.

¡Disfruta del amor! Pamela López decidió hablar por primera vez sobre el mediático romance que mantiene con el jovel cantante Paul Michael. La trujillana se mostró contenta con esta nueva etapa sentimental que atraviesa, pero afirmó que ahora se está tomando las cosas con calma.

"Lo único que te puedo decir es que estoy contenta, estoy feliz. Con más cuidado, con más cautela y ya siguiendo mi otro sentido", manifestó en el programa Esta noche de la Chola Chabuca.

Tras ser captada en varias ocasiones en compañía de su nuevo galán y dándode muestras de cariño, la animadora de eventos reconoció que el salsero la hace sentir muy especial y que cada vez más se irán conociendo.

"Es una persona bonita que estoy conociendo, que me hace sentir bien", añadió la norteña.

LLORA POR CUEVA

De otro lado, Pamela López no pudo evitar quebrarse tras los fuertes problemas legales que afronta con su todavía esposo y padre de tres de sus cuatro hijos, Christian Cueva.

"Mi mundo cambió de un día para otro. Yo no reconozco a su papá, no lo reconozco. Es otra persona. Me siento más fuerte. Es inevitable no sentir nostalgia. Entro a este mundo casi forzada", sostuvo.

Finalmente, descartó haber ejercido violencia física y psicológica en contra de la actual pareja de Pamela Franco.

Amenaza a Melissa Klug

Pamela López no descartó enviar una carta notarial a Melissa Klug, quien afirmó que la trujillana le fue infiel a Cueva. "Yo creo que eso merece ya una carta notarial porque eso no es verdad. Yo dudo que el padre de mis hijos le haya dicho eso, pero si es cierto, qué cobarde", señaló.

DARINKA RAMÍREZ

LE MANDA INDIRECTAS A FARFÁN EN LAS REDES

✚ Disputa entre ambos no tiene cuándo acabar.



¡Guerra declarada! La situación entre Jefferson Farfán y Darinka Ramírez se ha vuelto cada vez más tensa tras la denuncia interpuesta por la madre de su hija menor, quien acusa al exfutbolista de violencia psicológica y acoso.

En medio de la polémica, ambos no han dudado en expresarse a través de furiosos mensajes en redes sociales, dejando entrever cómo se sienten ante la situación que atraviesan.

La modelo dejó un mensaje cargado de emoción y bastante determinación, ya bque resalta lo fuerte que es hoy en día. "Morí cientos de veces solo para ser esta versión de mí. Por supuesto que la protegeré", posteó en su Instagram.

Por su parte, la 'Foquita' también utilizó su cuenta de Instagram para colocar un mensaje a todos sus detractores. "Muchos cabrones hablan 'mie...' de mí, su palabra no tiene coherencia", subrayó. (O.L.).

IGNACIO BALADÁN

PRESENTA A SU BEBÉ

✚ Chico reality es padre por primera vez.

El uruguayo Ignacio Baladán acaba de vivir uno de los momentos más importantes y emotivos de su vida, tras el primer encuentro con su hijo Lucca.

El chico reality compartió en su Instagram un video lleno de amor, donde aparece cargando por primera vez a su primogénito y prometiéndole estar siempre a su lado.



DISFRUTA DE SU ETAPA COMO PADRE.

"Nuestro primer encuentro. ¡Aquí estaré siempre para vos! Te amo Lucca Baladán Segura, y gracias mi amor por darme este regalo", escribió Baladán junto a una imagen de su bebé y su pareja Natalia Segura. (O.L.)

MAURICIO DIEZ CANSECO

CELEBRA LLEGADA DE SUS MELLIZOS





✚ Conductor de TV festejó sus 61 años y el nacimiento de sus hijos con Dailyn Curbelo. ✚ Brad Pizza tiene en total 8 herederos en distintas relaciones.

Omar Lozano.

¡Festeja por partida doble! Mauricio Diez Canseco celebró su cumpleaños número 61 con una fiesta rodeado de amigos y familiares, a la vez que se daba a conocer la noticia de que se convirtió nuevamente en padre.

El popular Brad Pizza recibió la llegada de sus mellizos, Doménico y Valentina, junto con la cantante Dailyn Curbelo. La cubana compartió fotos de sus engreídos, que reflejan la alegría por el nacimiento.

Cabe precisar que con estos nuevos integrantes en su familia, el conductor de Panamericana Televisión suma hasta el momento ocho hijos en total, fruto de distintas relaciones.

Asimismo, el empresario también compartió imágenes de lo que fue su animada celebración de cumpleaños número 61, en la que estuvo acompañado por su hija mayor, Camila Diez Canseco, y su actual pareja, la modelo argentina Aixa Sosa.

En los videos publicados se le vio liderando una coreografía junto a sus invitados, bailando con entusiasmo y contagiando su alegría durante toda la velada.

Defiende su amor

Por su parte, la argetina Aixa Sosa salió al frente de las críticas recibidas por su romance con Mauricio Diez Canseco, asegurado que no hay ningún interés económico detrás de su relación. "Yo no me considero ese tipo de personas, ya me conocerán", dijo.



"Días de un amor incomparable. Soy la mujer más feliz del mundo". Dailyn Curbelo.

"LA PASÉ INCREÍBLE"

Uno de los momentos más ... fue cuand... Camila lo s... con un past... pleaños de... pecialment... ocasión, lo ... có aplausos... entre los pr...

"Gracias... por sus salu... un cumple... creíble al la... que más a... presó Diez... en sus red... dijo que e... quedará m... su vida po... miento de s... engreídos.

XIOMY KANASHIRO

DICE QUE CLONARON SU IDENTIDAD

✚ Modelo denunció que vienen suplantando su imagen en TikTok.

¡Molesta con estafadores! La bailarina Xiomy Kanashiro ha denunciado públicamente la suplantación de su identidad en TikTok, en medio de la controversia que rodea a su pareja, el ex futbolista Jefferson Farfán, y Darinka Ramírez.

La novel actriz cómica alertó a sus seguidores a través de su cuenta oficial de Instagram sobre una cuenta falsa que utiliza su nombre e imagen sin autorización.

"Quiero aclarar que esta cuenta de TikTok no es mía, les agradecería que me ayuden a denunciar", afirmó las modelo a través de una publicación.

MENSAJES SOBRE FARFÁN

Además, Xiomy Kanashiro enfatizó que solo posee una cuenta oficial en la plataforma y que este perfil falso estaría difundiendo mensajes relacionados con la polémica que involucra a la popular 'Foquita'.

En este sentido, la aparición de diversas cuentas falsas que suplantan la identidad de figuras públicas como Xiomy Kanashiro añade una nueva controversia. La suplantación de identidad en redes sociales es un delito que puede acarrear consecuencias legales para los responsable (O.L.).


MODELO PIDE A SUS SEGUIDORES QUE NO SE DEJEN ENGAÑAR.

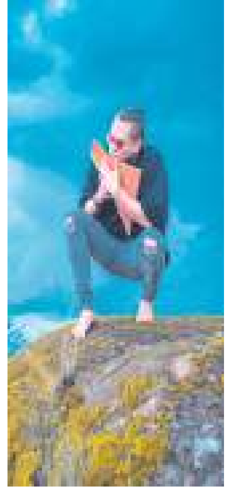
INKA CARLOS IGLESIAS

ESTRENA RAN PAM PAM

El cantante Inka Carlos Iglesias enciende el 2025 con el tema Ram Pam Pam, una explosión fusión de nuestra música andina a son de reggaetón, inspirado en el emblemático Cóndor Pasa de 1913.

Realizado junto a los productores más talentosos de la música latina, Ram Pam Pam lleva instrumentos como el toyo, la quena, quenacho, charango, siku, entre otros, aportando así un valor agregado a un género que nació en las calles.

"Que nuestro folklore pueda captar la atención en otros países y que sean tomados en premios tan reconocidos como los que se dan es Estados Unidos con nuestra música andina, es un logro importante para nuestra cultura, nuestra música y nuestras raíces", expresó el talentoso artista nacional. (O.L.)


ES TENDENCIA CON SU NUEVO TEMA.

ivos
hija
ndió
cum-
o es-
ra la
rran-
risas
es.
odos
pasé
s in-
e los
, ex-
seco
uien
echa
o en
naci-
uevos

¡Gózalo!

UNIVERSITARIO GOLEÓ 4-1 A MELGAR Y ES SEGUNDO

FOTO: MIGUEL VÁSQUEZ

En gran reacción, remontó con goles de Valera, Concha y 'Tunche' Rivera (2).

Carlos Lara Porras

Un homenaje que va para el cielo, para Mario Vargas Llosa hincha de Universitario, quien desde arriba celebró como todo crema el 4-1 sobre Melgar en el Monumental, donde en 2011 fue ovacionado al ser declarado socio honorario del club de sus amores.

Era una final para los cremas ante un Melgar que venía de seis triunfos consecutivos y que buscaba despuntarse en la tabla. Y en el amanecer del partido, el equipo rojinegro se puso en ventaja al aprovechar un regalo de Riveros, en la que Kenji Cabrera silenció el Monumental a los 4 minutos.

El conjunto crema reaccionó, pero careció de tranquilidad para generar jugadas de peligro ante un Melgar que se paró bien en el fondo. Pese a ello, la 'U' se las ingenió y en un avance, Vélez estuvo cerca de poner el empate al ensayar un taco de espaldas al arco, que pasó por un costado del arco, y en otra acción Carabalí lanzó centro que pasó de largo sobre el pórtico sin que nadie pudiera añadirla.

En el complemento, Universitario entró con otra actitud y una asistencia de Carabalí permitió que Álex Valera, sobre la marca de Deneumostier, saque un remate cruzado para poner el 1-1 a los 4 minutos.

Los cremas acentuaron su dominio ante el equipo mistiano sin reacción y sobre los 17', Jairo Concha, tras el servicio de Flores, remató desde el borde del área para dar vuelta al marcador. Luego el 'Tunche' Rivera se lució al marcar un doblete (22' y 45') al disparar desde fuera del área y en una gran definición para sellar el triunfo crema.

BUSTOS SE VA

La prensa paraguaya informó que Fabián Bustos llegó a un arreglo para dirigir a Olimpia, que pagaría a Universitario la cláusula de rescisión. En las próximas horas se debe oficializar la llegada del técnico argentino al Rey de Copas.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. FBC Melgar	7	+8	18
2. Universitario	7	+12	17
3. Garcilaso	7	+11	17
4. Sporting Cristal	8	+3	13
5. Alianza Lima	7	+2	13
6. Sport Huancayo	8	-1	13
7. ADT	8	0	12
8. Sport Boys	8	-1	11
9. Cusco FC	7	0	10
10. Atlético Grau	6	-1	8
11. Binacional	7	-3	8
12. UTC	7	-5	8
13. Alianza Atlético	7	0	7
14. Los Chankas	7	-1	7
15. Cienciano	7	-2	6
16. C. Unidos	7	-4	6
17. Juan Pablo II	7	-4	6
18. Ayacucho FC	8	-5	5
19. A. Universidad	8	-9	5

Próxima fecha: A. Universidad vs. Grau, Melgar vs.Garcilaso, Binacional vs. Universitario, Alianza vs Los Chankas, Boys vs. Cienciano, A. Atlético vs. Grau, Cusco vs Ayacucho, UTC vs. ADT, Huancayo vs. C. Unidos.

Alianza a la conquista de Cusco

CUSCO. Entonado por el resonante empate (2-2) ante Sao Paulo por la Copa Libertadores, Alianza Lima tratará de ratificar su buen momento hoy ante Deportivo Garcilaso, desde las 7:30 p.m. en el estadio Garcilaso de la Vega, en el cierre de la octava fecha del Torneo Apertura. El cuadro blanquiazul, que tiene 13 puntos, pondrá lo mejor de su poderío para tratar de sumar de a tres y acercarse a los primeros lugares. Las novedade en el cuadro blanquiazul sería Jhamir D'Arrigo por Pablo Lavandeira y Hernán Barcos por Hernán Barcos.

En tanto, Garciaso, que tiene 17 puntos, espera mantener el cartel de protagonista y regalarse un triunfo por su 68 aniversario. Aldair Rodríguez reemplazaría a Cristian García, quien fue expulsado en la goleada (3-0) ante Sport Huancayo. (C.L.P.)



Boys se destapó en Cajabamba

CAJABAMBA. Bajo una lluvia intensa, Sport Boys se reencontró con el triunfo, luego de cuatro fechas, al golear por 4-0 como visitante a Comerciantes Unidos.

A los 12 minutos Alejandro Hohberg puso en ventaja a la Misilera, de penal por una falta contra Luis Urruti.

Lusgo, sobre los 26', Urruti se encargó de ampliar la ventaja, tras la asistencia de De Campo.

En el segundo tiempo, el cuadro local encimó en busca del descuento, pero Boys resistió y Luciano Nequecaur (34'), de penal por una falta contra Hohberg ponía el 3-0.

Y para sellar la goleada, Urruti (44') firmó su doblete mediante un remate de larga distancia.



VENCIÓ AGÓNICAMENTE 1-0 A CUSCO FC

Cristal ganó con susto

Távara le dio el triunfo a rimenses, que fueron dirigidos por Soto.

Carlos Lara Porras



MARTÍN TÁVARA MARCÓ EL GOL DEL TRIUNFO CELESTE.

Sporting Cristal calmó el temporal, que costó la salida del entrenador Guillermo Farré, al vencer dramáticamente por 1-0 a Cusco FC en el estadio Alberto Gallardo.

Si bien el cuadro cervecero, que fue dirigido por Jorge Soto, tuvo el dominio del encuentro, no pudo romper la resistencia que impuso el equipo imperial que tuvo como figura a su arquero Pedro Díaz que sacó varias pelotas de gol.

Recién sobre el final del complemento, mediante un penal revisado por el VAR, por una mano de Fuentes ante el cabezazo de Chávez, Martín Távara destrabó el partido a los 83 minutos.

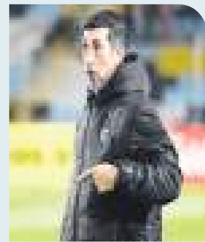
Enseguida, el cuadro imperial tuvo para empatarlo en un penal, por falta de Enríquez contra Tévez, pero Enríquez le atajó el disparo a Colitto.

Cristal suma 13 puntos, mientras que Cusco FC se queda con 10 y mucha bronca.



Binacional se trae un punto

TARMA. Binacional se trajo un valioso punto en su visita a Tarma al empatar 1-1 con ADT. Luis Duque (13') puso en ventaja Poderoso del Sur. Hernán Rengifo (57') igualó para el cuadro tarmeño, que terminó con nueve hombres por las expulsiones de John Narváez (75') y Axel Moyano (90').



Cienciano echó a Díaz

CUSCO. La dirigencia de Cienciano cesó al entrenador Cristian Díaz, tras la derrota que sufrió el Papá el último sábado ante Alianza Universidad. El técnico argentino era cuestionado por el displicente desempeño del equipo en la Liga 1 y en la Copa Libertadores.

LIVERPOOL SE IMPUSO 2-1 A WEST HAM

Acaricia el título



LIVERPOOL. Liverpool venció por 2-1 al West Ham y empieza a acariciar el título de la Premier League, cuando restan por jugarse seis fechas.

En la primera parte los Reds fueron claro dominadores y se pusieron en ventaja por medio de Luis Díaz, a los 18 minutos.

En el complemento, Liverpool bajó su accionar permitiendo la reacción de West Ham que igualó, mediante un autogol de Andrew Robertson (41').

Recién ahí despertaron los Reds, que pusieron fin al susto en la agonía del partido gracias al tanto de Virgil van Dijk (44'). Liverpool suma 76 puntos, 13 más que Arsenal, cuando faltan seis fechas para el final de la Premier. (Agencias)

VENCIÓ POR 1-0 A ALAVÉS

Madrid no se rinde



CAMAVINGA HIZO EL GOL.

VITORIA. En un reñido partido, Real Madrid venció como visitante a Alavés, por la fecha 31 de LaLiga, y sigue al acecho del líder Barcelona.

A los 34 minutos Eduardo Camavinga le dio la ventaja a la visita. Sin embargo, sobre el cierre del primer tiempo fue expulsado Kylian Mbappé (38') por una falta contra Antonio Blanco.

En el complemento, Real Madrid sostuvo resultado y se vio aliviado por la expulsión de Manuel Sánchez (70') por una falta contra Vinícius, lo que le permitió manejar el partido.

Real Madrid sumó 66 puntos y acortó a cuatro la distancia con el líder Barcelona. (C.L.P.)

REGALA LO MEJOR DEL MÉTODO COQUITO A TUS HIJOS. ¡NO DEJES PASAR ESTA OPORTUNIDAD!

Consigue las mejores láminas educativas solo con el Popular



EL APRENDIZAJE DESDE CASA GENERARÁ RESULTADOS FAVORABLES EN TU EDUCACIÓN.

+ ¡Mañana! Adquiere tu lámina de manera gratuita por la compra de tu diario favorito. Encuéntralo en tu kiosco más cercano.

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular, junto a Ediciones Coquito, presenta una nueva edición de láminas educativas coleccionables, ideal para los más pequeños del hogar: Coquito, mis primeras lecciones. Son más de 45 presentaciones a todo color, en las que encontrarás una gran variedad de actividades escolares. Además, los sábados recibirás un póster de edición limitada. ¡El regalo ideal para los niños!

UN APRENDIZAJE IDEAL

Todos los niños aprenden de una manera diferente, y eso es normal. Algunos aprenden mejor viendo cosas, otros escuchando, y algunos necesitan hacer las cosas para entenderlas.

Por ello, es importante saber cómo aprende cada niño para que puedan adaptar los conceptos de la mejor manera. Así, ellos pueden sentirse más seguros, aprender con más facilidad y disfrutar de lo que están aprendiendo, sin la necesidad de acudir a métodos simples que solo retrazan la enseñanza.





El Sistema nervioso

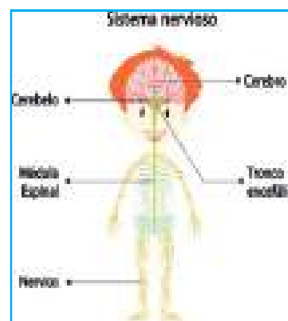
¿Qué es y cómo funciona?

EL DATO
El sistema nervioso autónomo se subdivide en: simpático (que prepara al cuerpo para la lucha o huida) y el sistema nervioso parasimpático (que promueve la restauración y relajación).

Se llama sistema nervioso al conjunto de órganos y estructuras de control e información del cuerpo humano, constituido por células conocidas como neuronas, que son capaces de transmitir impulsos eléctricos a lo largo de una gran red de terminaciones nerviosas.

Este aparato de transmisión de energía química y eléctrica recorre el cuerpo entero y permite la coordinación de los movimientos y acciones, tanto las conscientes como las reflejas. Asimismo, el sistema nervioso se dividen dos partes: Sistema nervioso central (conformado por el cerebro y la médula espinal) y el Sistema nervioso periférico (conformado por el sistema nervioso somático que se encarga de las funciones voluntarias; y el sistema nervioso autónomo que se encarga de las funciones involuntarias).







¿Cuáles son las funciones voluntarias y las involuntarias?

Las funciones voluntarias que realiza el sistema nervioso somático son: transmite señales desde y hacia los músculos esqueléticos. También transmite información sensorial desde la piel y los músculos al sistema nervioso central.

Las funciones involuntarias del sistema nervioso autónomo son: la frecuencia cardíaca, la respiración, la digestión y la regulación de la temperatura.

UN BUEN SERVICIO GENERARÁ BUENAS RESEÑAS Y RECOMENDACIONES

El 'boca a boca', beneficia tu negocio

✚ La manera en que trates a tus clientes repercutirá en la forma en que ellos te "publiciten".

Zoraida Peña H.

Antes de las redes sociales, el "boca a boca" era la forma más eficaz de dar a conocer un negocio, era la "publicidad" de los emprendedores.

En la actual era digital, la forma de llegar al público ha cambiado, pero el "boca a boca" sigue siendo efectivo, eso sí, dependiendo del servicio que brindes permite construir (o destruir) velozmente la reputación di un determinado producto o servicio, empresa, etc.

Entre sus ventajas podemos decir que aumenta la credibilidad en tu producto/servicio; obtienes la confianza de tus clientes, que a su vez compartirán sus experiencias positivas y te recomendarán con otras personas. En el mundo del internet aumenta la viralidad de tus productos.

Ten presente que para lograr esto de manera positiva, debes asegurarte de respetar o superar las expectativas de tus clientes. Estar al tanto de lo que piensan escuchando o leyendo sus opiniones y sugerencias.

En base a esto, puedes saber qué cosa puedes cambiar o mejorar en tu negocio.



UN CLIENTE SATISFECHO HABLA BIEN DE TI Y DE TU PRODUCTO.





Educación financiera

Andrés Flores (*)

SEMANA SANTA SIN AFECTAR TU BOLSILLO

Semana Santa es ideal para desconectarse, pero también puede convertirse en una trampa para tus finanzas sin la planificación adecuada. Para evitar que esto suceda, el primer paso es fijar un presupuesto claro: define cuánto puedes gastar sin afectar tus obligaciones del mes. Además, prioriza actividades gratuitas o de bajo costo, como paseos al aire libre, visitas culturales o reuniones en casa. Si decides salir de paseo, planifica con anticipación, compara precios y lleva snacks para ahorrar un poco en comidas.

La clave está en disfrutar sin excesos ni compras impulsivas. Un descanso bien planificado le da un respiro a tu economía.

....

* Asesor de finanzas personales

Cuida tu bolsillo

Al tener finanzas sólidas, puedes evitar caer en ciclos de deudas acumuladas, pagos de intereses elevados y dificultades para cubrir los gastos básicos.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Pechuga de pollo a la cajamarquina

INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga.
- 1/2 kg de yuca.
- 1 cebolla mediana.
- 1 tomate mediano.
- 1 pimiento pequeño.
- 1/4 tza. de alverja fresca.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Culantro picado al gusto.
- Aceite vegetal.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- 1/4 tza. de chicha de jora.

PREPARACIÓN

Pela y sancocha la yuca. Reserva. Has un aderezo sofriendo la mitad de la cebolla en cuadritos con ajo molido, sal, pimienta y comino. Luego incorpora los filetes de pollo, el pimiento, el tomate y la otra mitad de la cebolla cortados en juliana, y las alverjas. Verter la chicha de jora, tapar y cocinar a fuego medio. Verificar la cocción y rectificar la sal. Finalmente, echar el culantro picado y apagar el fuego. Servir con arroz y yuca.

Secreto del Chef

Puedes acompañar este platillo con una ensalada fresca de verduras como el pepino.

TIPS

1 ¿QUÉ SON GASTOS EXTRAORDINARIOS?

Son todos aquellos que no estaban previstos en el presupuesto familiar, precisamente porque no se pueden prever. Una reparación en el hogar o una emergencia de salud son gastos extra que siempre es más fácil afrontar si previamente se ha ido creando un colchón de ahorro para imprevistos.



2 LA FAMILIA EN LA GESTIÓN FINANCIERA

La organización de la economía familiar no debe ser responsabilidad de una sola persona. Involucrar a toda la familia en la gestión de las finanzas es esencial para asegurar que todos entiendan la importancia de gastar con responsabilidad y ahorrar para el futuro. Todos deben participar en alcanzar los objetivos.



3 INVERTIR EN TI MISMO ES LO MEJOR

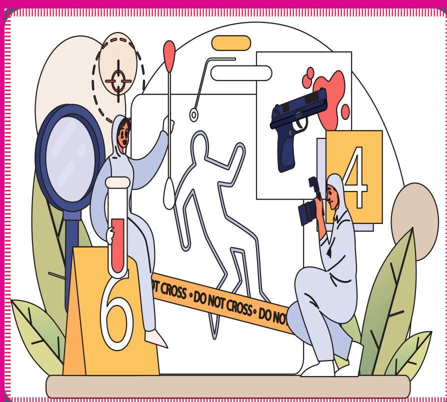
Ahorrar es bueno, pero ahorrar para invertir en ti mismo es mejor. Invertir en tu educación para elevar tu nivel profesional, aprender nuevos oficios o, incluso, nuevos idiomas, te dará mucho más valor y competitividad a nivel profesional; y si tienes un emprendimiento, te dará herramientas para una buena gestión.

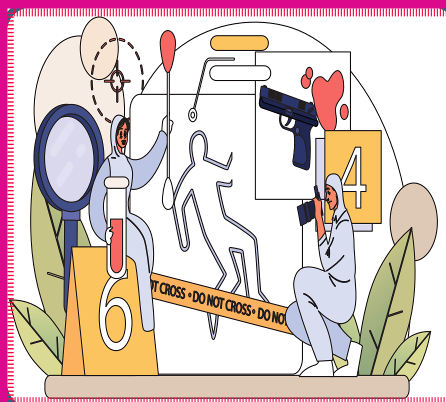


Gaturro



Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Mujer peligrosa
No existe mujer más peligrosa que la que sabe toda la verdad, y se hace como que no sabe nada.

acertijo

Las ventajas de usar lentes
¿Por qué las personas que usan lentes tienen más posibilidades de ser contratados?

Sudoku

		5		8	4	1	2	
		2			3	6		
	1	6	9					8
			2		6	8		7
2		9		4	5			1
	6	3				4		
	4				7			
	3		5		9	7	8	
5		7		1		9	3	

¿Quién lo dijo?

"Tienes que saber como aceptar el rechazo y como rechazar la aceptación."


a) Isaac Asimov


b) Eugène Ionesco


c) Ray Bradbury

A dibujar

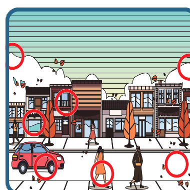


Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer







3	6	9	7	4	1	2	8	5
8	4	2	9	5	3	6	1	7
7	1	5	6	8	2	3	9	4
5	7	3	2	9	6	1	4	8
1	8	4	5	3	7	9	6	2
9	2	6	4	1	8	7	5	3
6	9	8	3	7	4	5	2	1
4	5	7	1	2	9	8	3	6
2	3	1	8	6	5	4	7	9

El acertijo: Sí es posible, la razón es porque las glándulas productoras de leche de los hombres y las mujeres son las mismas. Existen varias maneras por las que puede producir leche, una es por una patología llamada prolactinoma un tumor que estimula la secreción de leche. Sin embargo, la cantidad de leche no sería la misma que la leche materna.

¿Quién lo dijo?:
Emil Cioran

Sopa de letras

V	F	P	P	R	I	M	A	V	E	R	A	O	B	C	K	R	I	U	T	Y	L	A	Q
A	R	E	M	I	R	P	J	R	N	Q	Y	M	C	I	A	D	W	G	Z	H	C	O	U
X	L	P	E	P	E	S	C	U	C	H	A	R	Y	S	O	J	X	S	N	I	R	U	T
L	N	R	I	D	F	Y	I	K	A	D	B	L	X	Q	O	P	R	H	G	S	V	W	O
J	O	U	T	E	F	C	M	O	T	N	A	S	V	O	T	B	E	M	A	F	O	X	U
E	I	S	E	N	E	V	O	J	B	T	B	D	R	A	C	I	L	O	T	A	C	G	R
S	V	Z	F	W	I	X	A	J	C	V	P	A	J	E	V	P	X	M	Q	L	F	H	A
U	A	C	U	S	T	K	Y	S	R	A	T	Z	D	C	Z	I	P	N	G	D	X	V	C
S	S	U	W	M	O	Q	E	R	B	O	Y	K	I	G	L	E	S	I	A	Z	O	X	I
A	J	N	D	G	C	G	U	T	R	K	L	W	Y	V	A	L	D	O	C	C	O	H	F
S	Y	J	F	C	O	K	I	I	B	A	V	X	O	S	U	P	O	R	P	O	I	T	I
E	C	A	S	L	M	N	O	M	P	R	C	O	N	F	E	S	A	R	E	H	E	R	T
N	M	L	O	Y	U	A	G	W	A	H	J	P	C	T	B	X	I	Z	U	V	N	E	N
C	Y	J	N	H	L	E	G	M	L	B	T	R	C	K	Q	P	F	U	O	D	X	A	A
I	R	Y	K	U	G	W	X	T	Q	E	S	E	A	G	O	C	N	B	H	O	D	R	S
L	U	L	M	B	A	O	D	M	X	Y	C	D	I	D	M	R	Z	Q	A	M	E	L	W
L	K	N	U	J	R	L	X	G	S	J	H	I	Q	A	T	O	Y	O	I	I	Z	D	P
E	O	E	R	A	E	F	N	P	E	K	R	C	L	D	J	X	N	Q	C	N	O	F	V
Z	B	M	W	T	A	I	H	G	N	L	X	A	G	I	T	E	Z	D	D	G	Q	K	M
O	H	I	R	F	N	E	B	C	W	J	U	P	H	L	S	N	K	J	O	O	V	I	B
X	Y	A	Z	R	D	S	L	C	G	M	U	T	F	I	G	D	V	O	K	N	N	J	B
S	A	I	F	Z	H	T	X	N	A	U	J	M	W	C	U	F	T	O	X	J	I	K	C
L	M	A	R	I	A	A	H	I	B	D	A	E	U	A	P	Z	G	W	C	A	Q	O	L
U	B	V	H	Y	M	S	E	F	T	R	D	P	O	F	N	O	I	N	U	M	O	C	I

DOMINGO SAVIO

- ALUMNO
- AMIGOS
- BOSCO
- CATÓLICA
- COMULGARÉ
- COMUNIÓN
- CONFESARÉ
- DOMINGO
- ESCUCHAR
- FACILIDAD
- FIESTAS
- IGLESIA
- JESÚS
- JÓVENES
- JUAN
- MARÍA
- MONDONIO
- ORATORIO
- PRÉDICA
- PRIMAVERA
- PRIMERA
- PROPUSO
- SANTIFICAR
- SANTO
- SAVIO
- SENCILLEZ
- TURÍN
- VALDOCCO

Consultorio sentimental

He perdido el interés en mi pareja

FABIÁN (29). Doctora Cora, no sé por dónde empezar. Siento que me estoy ahogando en una relación que ya no me hace feliz, pero tampoco tengo el valor de soltarla. Llevo cinco años con mi novia. Es una mujer noble y trabajadora, pero hace tiempo que ya no siento lo mismo. Me esfuerzo en estar presente, en no ser frío, pero a veces no puedo evitar pensar que me quedé por costumbre, no por amor. Hace unos meses conocí a alguien en el trabajo. No pasó nada físico entre nosotros, pero la conexión fue inmediata, y me ilusioné. Me siento atrapado entre lo que debería hacer y lo que realmente quiero. ¿Qué debería hacer? ¡Ayudéme!

RESPUESTA

Querido Fabián, no es egoísta buscar tu felicidad, pero sí lo sería seguir en una relación sin amor. Habla con tu pareja con total honestidad, sin culpas ni excusas; el cariño también se demuestra dejando ir. A veces, soltar es el mayor acto de amor que podemos ofrecer y darnos. Espero que este consejo te ayude. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
No dudes de tu capacidad y esfuérzate para resolver ese problema laboral, si eres constante lo lograrás. En el amor, no fuerces situaciones, esa persona necesita tiempo para analizar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Deseas retomar un proyecto rentable, pero muy desgastante, tienes que evaluar pros y contras. Esa persona sigue siendo intensa, antes de darle otra oportunidad analiza bien la situación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No descartes esa propuesta laboral que tendrías al frente, podría ser más positiva de lo que piensas. Alguien que no ha sido sincero insistirá en retomar vínculo contigo, debes alejarte.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Contarás con el apoyo que necesitas para iniciar ese proyecto que tanto dudas en realizar. Podrías ser indiferente con alguien que muestra cada vez más interés en conocerte, cuidado.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No dilates tanto tus gestiones, podrías complicarte en horarios y recargarte de actividades. Estás guardando mucho silencio cuando lo conveniente es comunicar, llegó el momento de las aclaraciones.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Algunos cambios sorpresivos complicarían tus avances, sé paciente, en poco tiempo todo se resolverá. Algo te hace dudar de la transparencia de una persona que estimas, tienes que expresarlo.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tendrás nuevas ideas y apoyo por parte del entorno, esto te permitirá llegar más rápido a tus objetivos. Recibirás la comunicación de amistades y de alguien interesando en ti, no seas evasivo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Despejas tu mente de ideas que te mantenían preocupado, será un día positivo y de buenas gestiones. Evita comentarios que generen polémica a tu alrededor, la prudencia es importante.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Convencerás a quienes dudaban de tus talentos, ahora contarás con apoyo y nuevas oportunidades. Alguien que parecía indiferente retorna, todo dará un giro en tu vida sentimental.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Has puesto tus expectativas en un acuerdo que no terminas por cerrar, hoy decides alejarte y encaminarte a proyectos más productivos. Tu constancia te acercará a esa persona que amas.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Recibes una oferta laboral que será positiva, no pongas tantas condiciones y acepta la oportunidad. Luego de tantas tensiones, decides acercarte a esa persona y aclarar las diferencias.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Encontrarás soluciones a esos temas que parecían estancados, gracias a tu esfuerzo lograrás avanzar. No dejes que tu mente te llene de ideas negativas, necesitas confiar más en tu pareja.

7 750893 419641

PECULIAR DE UN PAIS
AHORA
ANGSTROM
AMARRAR, ATAR
EN ESTE LUGAR
CLORO
PARTICULA
RIO DE ASIA CENTRAL
CAPITAL DE NORUEGA
LATERALES DE LA "S"
PERRO
ALABANZA
ANGEL... MARIA
RELATIVO A LA LECHE
TODO TERRENO
SARNA
COLERA
ALUMINIO
RENATO TAPIA
SUR-OESTE
CANTON SUIZO
CONOZCO
EN MAYOR CANTIDAD
PREFIJO: DIOS
ORGANO DE LA AUDICION
EQUIVOCACION
DOLENCIA
RIO DE CHILE
TALIO
USTED (ABREV.)
CAPITAL DE COREA DEL SUR
LUIS SUAREZ
RECIPIENTE DE CUERO
A,E,...
DISCO DE 33 R.P.M.
GRITO LASTIMERO
...PACINO (ACTOR)
TOCAR
TRAGO (INGL.)
ULTIMAS VOCALES
AMO A LA PERRICHOLI
GORRA MILITAR
MONEDA ITALIANA
VOLUMEN
COBALTO
MAZORCA DE MAIZ VERDE
F
GORDO (INGL.)
RIO DE CUBA
LITRO
LETRAS SUCESIVAS
FIEL
ADMIRADOR
A NIVEL
WOLFRAMIO

LA ÚLTIMA

■ **BERLIN.** Fatou, la gorila más longeva del mundo, celebró su cumpleaños 68 en el zoológico de Berlín. Dicha celebración provocó que un gran número de personas vaya a visitar a la gorila.



Crean estación de tren con impresión 3D

■ **TOKIO.** Empresas japonesas construyeron en una semana la que presentan como la primera estación ferroviaria del mundo creada con impresión 3D.

La estructura blanca y compacta se instaló el mes pasado en la estación de Hatsushima, en la región de Wakayama, una zona rural del oeste del país.

La empresa Serendix, que colaboró con la compañía ferroviaria JR West, asegura que necesitaron solo siete días para fabricar las piezas de esta estación y apenas dos horas para instalarla.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Pesticidas en los alimentos: riesgos y prevención

El uso de pesticidas en la agricultura es una práctica común para proteger los cultivos de plagas, enfermedades y malezas, garantizando una producción estable de alimentos. Sin embargo, su aplicación masiva ha generado contaminación en el suelo, el agua y los propios alimentos. En los Estados Unidos, se ha encontrado que aproximadamente el 20% de las frutas y verduras analizadas contienen residuos de pesticidas en niveles perjudiciales para la salud humana.

A pesar de lavar y pelar los alimentos, es imposible eliminar por completo los residuos de pesticidas, lo que puede tener consecuencias en la salud. Entre los efectos más preocupantes se encuentran:

- **Salud mental:** Estudios han relacionado la exposición a pesticidas con trastornos como la depresión y la ansiedad.
- **Sistema inmune:** Su consumo prolongado puede debilitar la capacidad del cuerpo para defenderse de infecciones.
- **Grupos vulnerables:** Niños, mujeres gestantes, agricultores y campesinos son los más expuestos a sus efectos negativos.

CÓMO REDUCIR EXPOSICIÓN A PESTICIDAS

Para minimizar los riesgos, es recomendable:

- Optar por alimentos orgánicos siempre que sea posible, ya que están libres de pesticidas sintéticos.
- Lavar correctamente las frutas y verduras con agua corriente y, si es posible, utilizar soluciones caseras como bicarbonato de sodio o cloruro de magnesio para mejorar la limpieza.
- Consumir productos locales y apoyar a pequeños productores que utilizan prácticas agrícolas sostenibles.

Es importante saber que como consumidores debemos elegir opciones más seguras y respaldar iniciativas de producción responsables, que marcan una diferencia en la reducción del impacto de los pesticidas en nuestra salud y en el ambiente.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV